

Rehabilitación pulmonar en adultos

¿Qué es la rehabilitación pulmonar?

La rehabilitación pulmonar es un programa cuyo objetivo es reducir el impacto físico y emocional de las enfermedades pulmonares a largo plazo en la vida de las personas. Combina ejercicio físico con cursos de formación sobre cómo mantenerse lo más sano posible. También puede incluir otros tratamientos de terapeutas ocupacionales, dietistas, enfermeros, trabajadores sociales y psicólogos, donde este tipo de ayuda está disponible.

Los programas de rehabilitación pulmonar están especialmente diseñados para cada persona. Antes de iniciar un programa, participará en una evaluación para que conozcamos sus necesidades y sus circunstancias personales. Después, un equipo de expertos trabajará con usted en su programa.

¿A quién va dirigida la rehabilitación pulmonar?

La rehabilitación pulmonar puede ayudar a las personas afectadas por enfermedades pulmonares a largo plazo cuyos síntomas, como la disnea y la sensación de cansarse con tan solo realizar las actividades diarias, tienen un gran impacto en sus vidas.

Si tiene una de las siguientes enfermedades, puede beneficiarse de la rehabilitación pulmonar:

- Enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC)
- Enfermedad pulmonar intersticial como, por ejemplo, la fibrosis pulmonar idiopática
- Bronquiectasia
- Asma
- Fibrosis quística
- Cáncer de pulmón
- Hipertensión pulmonar
- Antes o después de una operación de pulmón o un trasplante de pulmón

Puede que se le recomiende que se someta a una rehabilitación pulmonar en combinación con otros tratamientos, como medicamentos, oxigenoterapia y ventilación no invasiva.



¿Cómo puedo acceder a un curso de rehabilitación pulmonar?

Su profesional sanitario deberá remitirle a un curso de rehabilitación pulmonar.

Es importante que tenga en cuenta que no todo el mundo puede acceder a la rehabilitación pulmonar. Los profesionales sanitarios están trabajando para que los programas de rehabilitación pulmonar estén a disposición de más personas.

Si cree que puede beneficiarse de la rehabilitación pulmonar, pregunte a su profesional sanitario si está disponible en su caso, o bien si se prevé que este tipo de programas se implante en su zona.

¿Cuáles son los beneficios de la rehabilitación pulmonar?

En resumen, la rehabilitación pulmonar debería ayudarle a hacer más actividades que le hacen disfrutar y a sentirse mejor.

«La rehabilitación pulmonar me ha ayudado considerablemente. Por ejemplo, me ha ayudado a aumentar mi resistencia física, de modo que reduce mis síntomas. También me ha ayudado a reducir la cantidad de infecciones torácicas, de modo que ha aumentado mi calidad de vida al mismo tiempo.

El programa se imparte en un entorno relajado y amigable, con música de fondo adecuada, y ofrece oportunidades de conocer a pacientes con enfermedades similares y de interactuar con ellos».

Matt Cullen, a quien se le diagnosticó fibrosis pulmonar idiopática (FPI) en 2010, y participa en un programa continuo de rehabilitación pulmonar.

Los estudios han demostrado que la rehabilitación pulmonar puede tener los siguientes efectos en personas con enfermedades pulmonares:

- Mejor calidad de vida
- Mejor salud mental
- Capacidad para reincorporarse al trabajo
- Capacidad para realizar más actividades diarias (como ir de tiendas o limpiar la casa)
- Menos disnea y cansancio
- Menos probabilidades de que necesiten acudir a un profesional sanitario o de que ingresen en el hospital
- Capacidad de realizar más actividad física y ejercicio
- Mayor comprensión de la enfermedad y del tratamiento
- Mayor resistencia física
- Mayor integración social



¿Qué implica la rehabilitación pulmonar?

Los expertos creen que los cursos de rehabilitación pulmonar deben durar un mínimo de ocho semanas, con al menos dos o tres sesiones por semana, para conseguir un efecto significativo. Los programas más largos están pensados para aportar incluso más beneficios.

Los programas de rehabilitación pulmonar pueden impartirse en grupos en un hospital, con un médico de cabecera, en un centro sanitario o en unas instalaciones comunitarias, como un salón comunitario o un centro de ocio. En algunos casos, puede que se le recomiende un programa individual en su casa.



Después de una evaluación inicial, el profesional sanitario que supervisa su programa trabajará con usted en un plan seguro y adecuado para su nivel físico. También puede que le ofrezcan algún tipo de oxigenoterapia que le ayude durante el programa.

Su programa de ejercicio físico puede incluir lo siguiente:

Ejercicios de resistencia

Normalmente se prescriben entre 3 y 5 veces por semana; se trata de realizar ejercicio continuado durante 20-60 minutos de una sola vez. Dichos ejercicios pueden ser caminar o montar en bici, por ejemplo.

Ejercicios a intervalos

Se trata de un tipo de ejercicios de resistencia que incluyen descansos. Incluye actividades de gran intensidad intercalados con descansos regulares de ejercicios de baja intensidad o reposo. Por ejemplo, montar en bici a un mayor nivel de intensidad durante 30 segundos, seguidos de un descanso o pedaleos más suaves de 30 segundos, repetidos varias veces.

Ejercicios de musculación

Se trata del levantamiento de peso para mejorar la resistencia muscular de los miembros superiores e inferiores. Se orientan específicamente a los músculos del cuerpo que utiliza en actividades cotidianas, como vestirse, bañarse, ir de compras y realizar las tareas del hogar, para que le resulten más sencillas.

Estimulación eléctrica neuromuscular

Si tiene graves problemas de disnea o enfermedades cardíacas, puede que se le recomiende la estimulación eléctrica neuromuscular. Este tipo de ejercicios utiliza impulsos eléctricos para fortalecer los músculos de las piernas a fin de mejorar la resistencia y la capacidad para la actividad física.

Ejercicios con movimientos musculares inspiratorios

Realización de ejercicios que fortalecen los músculos respiratorios para mejorar la resistencia muscular y la capacidad para la actividad física.

Tabla de ejercicios en casa

Si vive en una zona remota y tiene dificultades para moverse de allí, un profesional sanitario puede hacerle una visita a domicilio para desarrollar un programa de rehabilitación pulmonar, que irá seguida de llamadas telefónicas regulares para hablar sobre sus objetivos personales y su progreso en concreto. Es posible que los organizadores del programa puedan proporcionarle el equipamiento necesario para que pueda realizar los ejercicios en casa.

¿Cómo debo prepararme para realizar un curso de rehabilitación pulmonar?

- Planifique el viaje y organice lo necesario en su trabajo y con sus familiares, etc.
- Puede que tenga la oportunidad de conocer al personal en las instalaciones o a personas que hayan realizado el curso, así como de plantear sus dudas.
- Trate de mantener la mente abierta.

«Durante el programa de ocho semanas, tuvimos que trabajar muy duro y hacer muchos ejercicios con el equipo de fitness. A medida que pasaba cada día, empezamos a notar que las tareas nos resultaban más sencillas y nos sentíamos mejor físicamente. Como el estado de cada uno era distinto, nos dimos cuenta de que progresábamos a distintos niveles, pero nos apoyábamos los unos a los otros y todos estábamos agradecidos de tener la oportunidad de participar en el programa. Teníamos mucho tiempo para hablar entre nosotros y nos fuimos convirtiendo en una pequeña familia durante esas ocho semanas».

Jos Donkers (Países Bajos), a quien se le diagnosticó asma severa en 1980 y completó su primer programa de rehabilitación pulmonar en 2003.

¿Cómo puedo mantener los beneficios de la rehabilitación pulmonar después de terminar el curso?

Los beneficios del curso de rehabilitación pulmonar de 8-12 semanas suelen durar hasta un año.

Cuando haya terminado el curso, debería seguir realizando sus actividades físicas y saludables para mantener los progresos que ha conseguido. Escoja actividades que le gusten, ya que así es más probable que continúe realizándolas.

Trate de incluir actividades físicas regularmente, como caminar o la jardinería, en su día a día de modo que se conviertan en algo natural que es beneficioso para su salud. Puede que incluso desee unirse a un grupo o una clase de ejercicios en su zona para mantener los aspectos sociales del programa.

Si su salud vuelve a resentirse, su profesional sanitario podrá remitirle a otro curso de rehabilitación pulmonar que le ayudará a recuperar parte de los progresos que había logrado anteriormente.



ELF EUROPEAN LUNG FOUNDATION



ERS EUROPEAN RESPIRATORY SOCIETY

La European Lung Foundation (ELF) fue fundada por la European Respiratory Society (ERS) con el objetivo de reunir a los pacientes, el público y los profesionales sanitarios del aparato respiratorio para influir positivamente en la neumología. La ELF se dedica a la salud pulmonar en toda Europa y agrupa a los principales especialistas médicos europeos para ofrecer información a los pacientes y sensibilizar a la población acerca de las enfermedades pulmonares.

Este material se ha recopilado con la ayuda del Dr. Martijn Spruit, el Dr. Frits Franssen, Jos Donkers y Matt Cullen. Las fotos de las páginas 1 y 3 son cortesía de Giro, el centro especializado en el fallo orgánico crónico; la foto de la página 2 es cortesía de Matt Cullen.